

Guía Didáctica

A Capitá Lúa e o mar dos estereotipos

Un recurso coeducativo para o profesorado de Educación Primaria que facilita o traballo sistemático da igualdade, os estereotipos de xénero e o liderado inclusivo no aula.



compromiso  ence
coa sociedade

 **ence**
ENERGÍA & CELULOSA

1. Encadre pedagógico e xustificación

"A Capitá Lúa e o mar dos estereotipos" é un conto simbólico que aborda, desde unha perspectiva coeducativa, a construción de roles de xénero, a limitación de expectativas e a capacidade transformadora. O seu simbolismo facilita a comprensión de prexuízos e barreiras sociais, promovendo a reflexión crítica. A coeducación é esencial para desmantelar estereotipos, demostrando que as habilidades non están predeterminadas polo sexo.

O relato mostra como as crenzas tradicionais condicionan o acceso a espazos de poder e responsabilidade, reflectindo mandatos culturais. A historia desafiaba estas normas, ilustrando que forza e intelixencia non teñen xénero e que a lideranza se manifesta de múltiples formas. Este conto é un recurso útil para traballar a igualdade de oportunidades, desconstruír prexuízos e fomentar unha orientación vocacional libre de estereotipos, impulsando o potencial de nenos e nenas co apoio da comunidade educativa.

- ❏ Esta guía didáctica é un **documento técnico e formativo** para o profesorado de Educación Primaria, co obxectivo de facilitar un traballo sistemático e rigoroso dos valores do conto na aula. Proporciona ferramentas pedagóxicas específicas, metodoloxías activas e propostas para abordar a igualdade, os estereotipos de xénero e o liderado inclusivo. Así, o profesorado pode implementar estratexias didácticas innovadoras que garantan o desenvolvemento dunha identidade de xénero libre e un proxecto de vida sen os condicionantes dos roles tradicionais, promovendo unha educación transformadora e equitativa.

2. Obxectivos pedagóxicos

O traballo educativo deste conto debe orientarse aos seguintes obxectivos, que articulan un enfoque integral da coeducación e a igualdade de oportunidades no aula de Primaria:

1

Identificar estereotipos

Identificar e analizar estereotipos de xénero presentes no ámbito social e cotián.

2

Comprender mandatos culturais

Comprender como os mandatos culturais inflúen nas expectativas persoais e profesionais.

3

Pensamento crítico

Fomentar o pensamento crítico fronte a normas e crenzas limitantes.

4

Igualdade de oportunidades

Promover a igualdade de oportunidades entre nenas e nenos en todos os ámbitos.

5

Autoestima e perseveranza

Reforzar a autoestima, a perseveranza e a confianza nas propias capacidades.

6

Liderado inclusivo

Visibilizar modelos de liderado igualitario e inclusivo como referentes positivos.

7

Proxectos vitais libres

Favorecer a construción de proxectos vitais libres de condicionantes de xénero.

O conto como metáfora

O conto serve como metáfora do crecemento persoal e social, invitando a cuestionar o establecido. A historia mostra como as expectativas externas poden ser barreiras simbólicas, e como a determinación, a aprendizaxe e o apoio superan estas limitacións.

As "barreiras" e "desafíos" da narrativa representan os estereotipos de xénero e expectativas sociais que limitan aspiracións. A xornada dos personaxes reflicte a busca de identidade dos nenos e nenas, liberándose de prexuízos.

Os estudantes conéctanse coa viaxe dos personaxes emocional e cognitivamente. Ao ver a superación de obstáculos nun contexto ficticio, aprenden a identificar e nomear situacións similares na súa vida sen presión, facilitando a análise obxectiva e a creación de estratexias reais.

As metáforas son fundamentais na coeducación, facendo accesibles significados complexos de temas como a desigualdade ou a presión de grupo nun espazo seguro. Fomentan a empatía e a reflexión sobre valores como o respecto, a autonomía e a diversidade, esenciais para unha sociedade igualitaria.

3. O conto como recurso educativo

Desde a práctica docente, o conto introduce contidos complexos sobre igualdade, liderado e transformación social de forma accesible e adaptada ao alumnado.

A narrativa simbólica permite que os alumnos se identifiquen con personaxes e situacións, fomentando a empatía e a reflexión crítica sen exposición directa a sensibilidades persoais. Este distanciamento é un gran valor pedagóxico.

Os beneficios das narrativas simbólicas en temas sensibles son inmensos. Permiten abordar aspectos como o rexeitamento ou a inxustiza nun rexistro non ameazador. Ao falar dos dilemas ficticios, os nenos e nenas expresan as súas observacións sen presión persoal, creando un ambiente de confianza.

O conto estimula o pensamento crítico ao animar a cuestionar as accións e normas do mundo da historia, e as consecuencias das decisións. Poden analizar como frases ou actitudes dos personaxes representan estereotipos de xénero, e como estes prexudican a liberdade. Esta análise mellora a comprensión lectora e a capacidade de discernir información na vida real.

A conexión coas competencias curriculares é clara: fomenta a competencia lingüística mediante lectura e expresión oral; a social e cidadá abordando valores de igualdade e respecto; e a de autonomía e iniciativa persoal ao reflexionar sobre toma de decisións e superación. Tamén nutre a competencia cultural, analizando o conto como manifestación artística e cultural..

4. Bloques temáticos a traballar

Os seguintes bloques constitúen o núcleo pedagóxico específico deste conto e deben ser abordados de maneira progresiva e integrada no traballo de aula. Cada bloque responde a un eixo central de análise e ofrece ao profesorado un marco de referencia claro para estruturar as sesións.



4.1 Estereotipos de xénero e expectativas sociais

Os estereotipos de xénero son crenzas socialmente compartidas que asignan capacidades, intereses e funcións diferentes a mulleres e homes. Non nacen por xeración espontánea, senón que son construídos e transmitidos culturalmente dende as primeiras etapas da vida. A familia, os medios de comunicación, o sistema educativo e os grupos de iguais actúan como poderosos axentes socializadores que, de forma consciente ou inconsciente, inculcan estas ideas. Dende que nacen, as nenas e os nenos son expostos a mensaxes diferenciadas: xoguetes (bonecas para elas, coches ou armas para eles), cores (rosa vs. azul), comportamentos (delicadeza para as nenas, fortaleza para os nenos), expresión de emocións (permisividade coa tristeza feminina, prohibición do pranto masculino) e actividades recreativas ou profesionais "tipicamente" asignadas a cada xénero. O máis preocupante é a súa operación sutil e moitas veces invisible no día a día, internalizándose como verdades incuestionables e manifestándose no eloxio dunha nena por ser "coidadosa" ou dun neno por ser "valente", reforzando roles sen unha reflexión crítica. Esta diferenciación sistemática xera expectativas e oportunidades marcadamente diferentes para nenas e nenos, impoñendo limitacións que poden parecer leves ao principio, pero que se acumulan para forxar camiños vitais moi distintos. Este bloque permite analizar como estas ideas inflúen na percepción do que é considerado apropiado ou posible para cada persoa, condicionando decisións vitais dende a infancia e tendo un impacto significativo no desenvolvemento persoal, na autoimaxe e nas eleccións futuras. Abordar estes estereotipos na educación primaria é crucial para fomentar unha sociedade máis equitativa, permitindo que cada individuo desenvolva o seu potencial sen as barreiras impostas por estas preconcebidas ideas.

Identificación no contorno cotián

Recoñecer estereotipos presentes nos xogos, profesións, cores, actitudes e linguaxe do día a día do alumnado.

Capacidade real vs. expectativa social

Distinguir entre o que se pode facer (capacidade real) e o que se espera que se faga (expectativa cultural e social).

Consecuencias emocionais e sociais

Analizar como limitar ás persoas por razón de xénero ten impacto negativo no seu benestar emocional e no seu desenvolvemento.

Este bloque contribúe á toma de conciencia sobre a necesidade de revisar criticamente as normas culturais, promovendo no alumnado unha actitude reflexiva e cuestionadora fronte ás mensaxes que reciben do seu entorno.

4.2 Igualdade de oportunidades e acceso aos espazos de decisión

O conto permite reflexionar sobre a desigualdade no acceso a determinados ámbitos profesionais e de liderado. Este bloque céntrase na idea de que a igualdade implica garantir as mesmas oportunidades para todas as persoas, independentemente do seu xénero, orixe ou circunstancias.

Que significa igualdade

Comprender que igualdade non é uniformidade, senón garantir que todas as persoas teñan acceso ás mesmas oportunidades e recursos.

Desigualdades estruturais

Identificar como as desigualdades non son naturais, senón construídas socialmente a través de normas, leis e costumes.

Contornas inclusivas

Reflexionar sobre a importancia de crear espazos de participación onde todas as voces sexan escoitadas e valoradas.



4.3 Autoestima, perseveranza e proxecto vital

A historia permite traballar o proceso de construción da autoestima fronte á deslexitimación externa. Este bloque céntrase en reforzar a confianza nas propias capacidades e a importancia do esforzo sostido como motor do crecemento persoal.

Cando as persoas interiorizan mensaxes negativas sobre as súas capacidades, o desenvolvemento do seu proxecto vital vese afectado de xeito significativo. A escola ten un papel fundamental na construción dunha autoestima saudable e realista.

→ Autoestima como base

A autoestima como alicerce do desenvolvemento persoal e da toma de decisións autónoma.

→ Perseveranza como ferramenta

A perseveranza como recurso para superar obstáculos e alcanzar obxectivos persoais.

→ Planificación de metas

Axudar ao alumnado a identificar os seus desexos e planificar pasos concretos para alcanzalos.

Recordar ao profesorado

O reforzo positivo e o recoñecemento do esforzo —máis que do resultado— son estratexias clave para consolidar a autoestima do alumnado durante esta etapa. Cando o foco está no proceso e na mellora, os erros convértense en oportunidades de aprendizaxe.

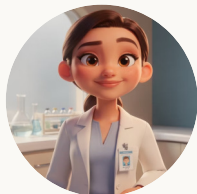
Evitar comparacións entre iguais é vital, xa que estas poden xerar ansiedade, desmotivación e rivalidade innecesaria. Cada alumno ou alumna ten un ritmo e unhas fortalezas propias. En vez diso, centrádevos no progreso individual, comparando o desempeño actual do alumnado co seu propio desempeño pasado. "Mira canto melloraches desde a semana pasada nesta tarefa!", "O teu traballo mostra un gran progreso na comprensión deste concepto."

Celebrar a diversidade de camiños e estratexias na práctica significa recoñecer que non hai unha única forma correcta de aprender ou resolver problemas. Animade ao alumnado a compartir os seus enfoques, mesmo cando difiran do voso. Isto enriquece o ambiente da aula e ensina a valorar a orixinalidade e o pensamento crítico.

Para crear unha cultura de aula que valore o esforzo e o desenvolvemento persoal, é importante establecer un espazo seguro onde se sintan libres de arriscarse e cometer erros. Estableced expectativas claras sobre o esforzo e a perseveranza, e modelade vós mesmos esa actitude.

4.4 Referentes positivos e modelos alternativos

A ausencia de referentes diversos reforza os estereotipos e limita o imaxinario de posibilidades do alumnado. Cando as nenas e os nenos non ven representadas persoas como elas e eles en determinados roles, interiorerizan que eses roles non lles pertencen.



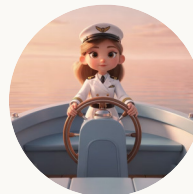
A importancia dos referentes

Contar con referentes diversos — tanto históricos como contemporáneos— amplía o imaxinario do que é posible para cada persoa. Estes modelos a seguir son cruciais porque ofrecen exemplos tanxibles de éxito e realización en distintos campos. Cando as nenas e os nenos se ven reflectidos en figuras como científicas, líderes, artistas, ou incluso homes e mulleres en roles de coidado, comezan a aspirar a esas posicións. Psicoloxicamente, isto reduce o sentimento de que certas carreiras ou logros están fóra do seu alcance, fomentando unha identidade positiva e ambiciosa. Pola contra, a ausencia de referentes que rompan coas normas tradicionais perpetúa estereotipos de xénero, raza, clase social ou capacidades, limitando as aspiracións e o desenvolvemento do potencial do alumnado.



Diversidade de traxectorias

Mostrar a variedade de camiños vitais e profesionais que existen é esencial para romper coa idea de que hai roles "naturalmente" masculinos ou femininos. Debemos presentar opcións que van máis alá das expectativas sociais predefinidas, como homes traballando en roles de coidado e enfermaría, ou mulleres destacando en enxeñaría, ciencias, tecnoloxía e liderado. Ao facelo, desafiamos os prexuízos e abrimos a mente do alumnado a un abano máis amplo de posibilidades. Na aula, isto pode concretarse a través de invitados que compartan as súas experiencias en profesións non tradicionais, ou mediante a análise de biografías de persoas que seguiron camiños únicos. Tamén é vital integrar este enfoque nos materiais didácticos, mostrando a diversidade de roles en todos os contextos.



O valor da representación

A representación importa de maneira profunda e tangible. O principio de "se o podes ver, podes selo" subliña como a visibilidade de modelos diversos constrúe a confianza e a autoeficacia do alumnado. Cando unha nena ve a unha enxeñeira ou un neno ve a un mestre de infantil, non só lles mostra o que é posible, senón que tamén lles dá permiso para imaxinarse nese rol. Os docentes xogan un papel crucial ao asegurarse de que os materiais didácticos, os libros, os xoguets e os exemplos empregados na aula reflectan esta diversidade, creando así un ambiente inclusivo onde todos se sintan validados e motivados a perseguir os seus soños sen límites autoimpostos.

4.5 Liderado igualitario e corresponsable

O conto facilita a reflexión profunda sobre modelos de liderado base ados na cooperación, o respecto e a corresponsabilidade, presentándoos non como ideais abstractos, senón como prácticas concretas e accesibles. Este bloque é fundamental para comezar a cuestionar os modelos autoritarios e unidireccionais que, por arraigamento histórico e social, aínda están moi presentes no imaxinario colectivo e nos medios de comunicación, que con frecuencia idealizan figuras de liderado solitarias e de mando. É crucial entender que estes modelos tradicionais están a miúdo entrelazados con estereotipos de xénero, asociando o liderado con trazos tradicionalmente "masculinis" como a dominancia, a competitividade e a autoridade, mentres se desvalorizan trazos considerados "femininos" como a empatía, a colaboración e o coidado. Cuestionar e desmantelar estas asociacións é esencial para o avance da igualdade de xénero, mostrando que o liderado efectivo pode e debe ser exercido de múltiples formas, enriquecidas pola diversidade de perspectivas e habilidades. Ao promover estilos de liderado que valoran a participación de todas as persoas, subliñamos que a forza reside na comunidade e non nunha única figura, fomentando así a construción dunha cidadanía democrática e activa dende as primeiras etapas da educación primaria, onde a toma de decisións conxunta e a asunción de responsabilidades compartidas son piares para o desenvolvemento persoal e social.

Que é liderar e para que serve

Liderar non significa mandar nin impoñer, senón orientar, facilitar e poñer os recursos ao servizo dun obxectivo común. É un exercicio de responsabilidade compartida.

Diferentes formas de exercer o liderado

Existen múltiples estilos de liderado: o liderado servizal, o transformacional, o colaborativo. Todos eles poñen o foco nas persoas e no benestar colectivo.

A toma de decisións compartida

Tomar decisións de forma democrática e participativa é un aprendizaxe fundamental para a vida en comunidade. Na aula, pódese practicar a través de asembleas, votacións e consensos.

Cando todo o grupo participa nas decisións, aumenta o sentido de pertenza e a motivación para levar adiante os proxectos comúns.

4.6 Apoio social e redes de acompañamento

O proceso de superación das barreiras, especialmente aquelas ligadas aos estereotipos de xénero e ás expectativas sociais, é unha viaxe que rara vez se realiza en soidade. Detrás de cada persoa que consegue romper con estas convencións e construír un proxecto vital propio, plenamente auténtico, existe case sempre unha intrincada rede de apoio que a sostén, anima e recoñece. As redes de apoio son moito máis que un conxunto de individuos; son sistemas dinámicos de relacións interpersoais que ofrecen soporte de diversas formas: dende o alento moral e a validación das decisións, ata a axuda práctica e o modelado de roles. Funcionan como un eco que reafirma a crenza en si mesmo cando a sociedade proxecta dúbidas, un faro cando o camiño se volve escuro e un espazo seguro onde as vulnerabilidades poden ser compartidas sen medo ao xuízo. A importancia psicolóxica e emocional de ter persoas que cren en ti, que celebran os teus pequenos e grandes logros, e que te animan a seguir adiante cando os desafíos son grandes, é inconmensurable. Nese sentido, a resiliencia individual, aínda que crucial, vese exponencialmente potenciada polo apoio colectivo. Non se trata só de ser forte por un mesmo, senón de saber que hai unha comunidade que tamén é forte para un. Esta conexión faise aínda máis patente no ámbito da igualdade de xénero, onde mulleres e nenas, así como homes e nenos, que se aventuran en campos tradicionalmente dominados polo xénero oposto, necesitan un soporte especial para desafiar as normas. É fundamental ensinar ás nenas e nenos dende idades temperás a importancia de ser parte activa dunha rede de apoio para os demais, fomentando a empatía, a escoita activa e a solidariedade. Deste xeito, a aula e a propia escola poden e deben converterse nunha rede de apoio fundamental, un laboratorio social onde se practican as dinámicas de cooperación e acompañamento. O acompañamento emocional continuo, ademais, é esencial para sustentar o cambio a longo prazo, proporcionando a seguridade e a confianza necesarias para manter a traxectoria, afrontar as adversidades e consolidar unha identidade que rompa con calquera barreira.

Apoio familiar
A familia como primeira rede de confianza e espazo de seguridade emocional.

Comunidade
O barrio, as asociacións e o tecido comunitario como sustento colectivo do cambio.



Contorno educativo
O profesorado e a comunidade escolar como axentes de recoñecemento e orientación.

Grupo de iguais
As amigas e o grupo de iguais como espello e fonte de motivación recíproca.

Na aula, é importante traballar a confianza como elemento protector e o valor da cooperación entre iguais. As dinámicas de grupo que potencian a escoita activa e o apoio mutuo fortalecen as redes de acompañamento dentro do propio espazo escolar.

Cambio individual → Cambio social

Cada persoa que cuestiona un estereotipo, que escolle un camiño diferente ao esperado ou que apoia a outros a facelo, está contribuíndo a transformar a cultura da súa comunidade.

Os cambios sociais non xorden do nada: cómézanse en decisións individuais que, sumadas, xeneran novas normas e novos referentes colectivos.

4.7 Transformación social e cambio cultural

O conto permite comprender que os cambios individuais poden ter un impacto colectivo moi significativo. Este bloque aborda a capacidade das accións persoais para transformar normas sociais e xerar novos referentes que benefician a toda a comunidade.



Cambio individual e social

A relación entre a transformación persoal e a construción dunha sociedade máis igualitaria.



Responsabilidade colectiva

A construción da igualdade é unha tarefa compartida que involucra a toda a cidadanía.



Educación como ferramenta

A escola é un dos espazos máis poderosos para iniciar e consolidar transformacións culturais duradeiras.

5. Orientacións metodolóxicas para a aula

Para que o traballo con este conto sexa efectivo e respectuoso, o profesorado debe ter presentes as seguintes orientacións metodolóxicas. Estas pautas garanten un clima de aula seguro, participativo e crítico, no que o alumnado poida explorar os temas sen sentirse xulgado nin exposto.



Diálogo reflexivo e respectuoso

Fomentar un clima de diálogo no que todas as opinións sexan escoitadas, cuestionando as ideas sen atacar ás persoas.



Evitar a reprodución de estereotipos

Supervisar que as dinámicas non reforcen involuntariamente os estereotipos que se pretenden cuestionar.



Exemplos simbólicos e ficticios

Empregar situacións ficticias e analogías para abordar temas sensibles con maior distanciamento e seguridade emocional.



Participación activa do alumnado

Situar ao alumnado no centro da aprendizaxe, promovendo que investigue, opine e constrúa coñecemento de forma activa.



Integración no plan titorial

Incorporar estes contidos dentro do Plan de Acción Titorial para garantir a súa continuidade e coherencia curricular.

6. Propostas de actividades didácticas

A continuación preséntanse cinco actividades didácticas concretas, deseñadas para traballar os bloques temáticos desta guía de forma progresiva, participativa e adaptada ao nivel de Educación Primaria. Cada actividade responde a un ou varios obxectivos pedagóxicos e pode desenvolverse de forma independente ou integrada nunha secuencia didáctica.

1

Detectamos estereotipos

Análise de situacións cotiás onde aparecen roles de xénero: anuncios, xoguetes, libros de texto. O alumnado identifica, debate e propón alternativas.

2

Soños e profesións

Reflexión guiada sobre expectativas vitais sen condicionantes de xénero: cada alumna/o describe o seu soño profesional e explora por que o escolle.

3

Modelos que inspiran

Investigación de referentes diversos: mulleres en ciencia, homes en coidados, persoas en roles non tradicionais. Presentación en formato exposición ou mural.

4

Liderar en equipo

Dinámica cooperativa de toma de decisións: o grupo debe resolver un reto colectivo, rotando roles de liderado e reflexionando sobre o proceso.

5

Compromisos pola igualdade

Elaboración dun decálogo de aula: o alumnado redacta de forma colectiva os seus compromisos pola igualdade, que quedan expostos na clase.

7. Peche pedagógico

Traballar *A Capitá Lúa e o mar dos estereotipos* desde esta guía permite ao profesorado desenvolver un enfoque educativo integral da igualdade, combinando análise crítica, educación emocional e orientación vocacional. Este enfoque non se limita a leccións illadas, senón que busca permear todas as áreas do currículo e a dinámica da aula, construíndo un ambiente onde a igualdade sexa a norma. A sinerxía entre a análise crítica, que desafía os preconceitos e as narrativas limitantes; a educación emocional, que fomenta a empatía, a autoestima e a capacidade de recoñecer e xestionar as emocións propias e alleas sen prexuízos; e a orientación vocacional, que abre horizontes de posibilidades profesionais e persoais máis alá dos roles de xénero tradicionais, crea unha base sólida para o desenvolvemento pleno de cada alumno e alumna. O conto convértese así nunha ferramenta clave para fomentar aulas máis xustas, inclusivas e libres de estereotipos, exercendo un potencial transformador que vai máis alá da lectura. Ao integrar esta obra na cultura da aula, os profesores e profesoras convértense en auténticos axentes de cambio social, sentando as bases para o desenvolvemento a longo prazo dos seus estudantes, influíndo nas súas futuras decisións e na súa capacidade para construír un proxecto vital libre e consciente. Este traballo pedagógico ten un efecto dominó, irradiando desde a aula ás familias e comunidades, promovendo valores de respecto e equidade. Nun contexto actual onde persisten as desigualdades, esta guía proporciona ferramentas concretas para facer da educación en igualdade un proceso sistemático e efectivo, crucial desde a Educación Primaria, para asegurar que a seguinte xeración creza con unha mentalidade máis aberta e equitativa.

Análise crítica	Educación emocional	Orientación vocacional
Cuestionar as normas culturais e os estereotipos que limitan o desenvolvemento das persoas.	Reforzar a autoestima, a empatía e a capacidade de acompañar ao outro no seu proceso.	Abrir horizontes de posibilidade para que cada persoa constrúa o seu proxecto vital en liberdade.

A educación igualitaria non é un complemento do currículo: é a base dunha cidadanía comprometida coa xustiza, a dignidade e a igualdade de oportunidades para todas as persoas.